"As it is" ယထာဘူတဉာဏ / သမ္မာဒိဋ္ဌိ

မမြဲတာကို 'မမြဲ' (အနိစ္စ) လို့ အမှန်အတိုင်း သိသည်။
မမြဲတာကို မမြဲလို့ ကြောက်ရာ (ဒုက္ခ) လို့ အမှန်အတိုင်းသိသည်။

ပြင်ပက ကြားတာ၊ တွေ့တာ၊ သိတာတွေကို မြင်တယ်ကြားတယ်လို့
မှတ်တိုင်း ပျက်တိုင်း အနိစ္စ (မမြဲ) လို့ အမှန်အတိုင်း မြင်သိသည်
အနိစ္စကို မြင်ပြီးမှ ဒုက္ခကိုလည်း မြင်ပါတယ်ဆိုပါတယ်။
ဖြစ်ပြီးပျက်သွားလို့ မမြဲဘူး လို့သိမှ "ဖြစ်ဆင်း ပျက်ဆင်း" ရဲ့
ဒုက္ခ ဆင်းရဲကို၊ အမှန် နှိပ်စက်ခံရ မကောင်းဘူး လို့ သိပါတယ်။
(ဒုက္ခ ဆိုတာ မကောင်းပါဘူးလား - [illegible]

ဖြစ်တယ်၊ တည်တံ့နေတယ်လို့ အဆင်တန်း (မှုန်) က ထောက်နေလို့
အကောင်းမှတ်နေတာလို့ အခုဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်ဆိုတော့ အမှု
တည်တံ့တဲ့ သဘောမရှိ၊ အားကိုးအားထားရာ မရှိ၊ မကောင်းတာ ဆင်းရဲ
က ဖိစီးညှဉ်း ပျက်သွား ပျက်သွား ပြီးတော့ နောက်ထပ် အသစ်ဖြစ်မလာ
ရင် သေသွားတော့တာပဲ။ သေဖို့ရာ အချိန် ဆင်းရဲ၊ ကာယ အချိန်မရွေး
သေနိုင်တယ်။ အကြောင်း ညီညွတ်လို့ နောက်ထပ် အသစ်ဖြစ်ပြီး သေတာပဲ၊
ဒီဒုက္ခ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေကာ တွေ့ ဆင်းရဲတွေ ရှိတော့ ဖြစ်ဆင်းပျက်
ဆင်းရဲ၊ ဒုက္ခတွေ ဆင်းရဲကို ကိုယ်တိုင် သိတော့တာပေါ့။
([illegible] ၃၈၃)

အကြောင်း ဒုက္ခလို့ / မကောင်းတာလို့ ဆိုရပါသလဲ ဆိုတော့
ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေလို့ မမြဲ၊ မမြဲတာက ကြောက်စရာလို့ မကောင်းတာ
ပါကွဲ့။ ကြာရှည်တည် တည်နေတယ်၊ မမြဲဘူး တည်နေတယ် ထင်ကြလို့
ကောင်းတယ် ချမ်းသာတယ်လို့ ယူဆနေကြတာပါ၊
တစ်ခါလို့ [illegible] မတည်၊ ခဏမစဲ ပျက်နေတယ် ဆိုတာ သိရ
ရင် ချမ်းသာတယ် ကောင်းတယ်လို့ [illegible]

ဒီလို ခဏမစဲ ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ် တရားတွေကို အမှား၊ အထည်ကိုယ်
လုပ်ပြီး နေကြရတာဟာ ရုပ်နာမ်ကြီးသစ် ဒုက္ခတွေဖြစ် မလာမယ် ဆယ်
အချိန်မှာ သေနိုင်တဲ့ ကတွေ အနိစ္စ ကတိုင်း သိမယ်ဆို ကြောက်စရာ

(It's fearful because of impermanence)

အနုဿတိ [illegible] ၁၆၁

သတိ သမာဓိ၊ ဉာဏ်တွေ အား ကောင်းလာတဲ့အခါ ကာယ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ တရားလေးတွေကို အနိစ္စတိုင်း သိတာပဲ၊ ဖြစ်တဲ့အတိုင်း ကာယ သိတယ်၊ သိတဲ့အတိုင်းပဲ ကာယဖြစ်တယ်။ ဖြစ်တဲ့အတိုင်း သိလို့ တွင်မကကျူး၊ တော်တော်ကြာတော့ အစနဲ့ အဆုံးနဲ့ တပိုင်းစီ တပိုင်းစီ အပိုင်းအပြတ်က လေးတွေကို ပိုင်းခြားပြီး သိလာတယ် မြင်တာလေးဟာ မြင်ပြီး ပျောက် (တပိုင်းတပြတ်) ကြားတာလေးဟာ ကြားပြီးပျောက် (တပိုင်းတပြတ်) နံတာ...၊ စားတာ...၊ တွေ့ထိတာ လေးတွေ တွေ့ထိပြီးပျောက်၊ စိတ်ကူး ~~ကြံစည်~~ ခိုင်းစေ ကြံဆတာ လေးပဲ စိတ်ကူးခိုင်းစေ ကြံစည်ပြီးပျောက်၊ ကြားတာ လေးလဲ ကြားသိပြီးပျောက် ချက်ချင်း ချက်ချင်း တခါတည်းပျောက်၊ ပေါ်ပြီးပျောက် နေတာလေးတွေ ကို ပိုင်းပိုင်း ပြတ်ပြတ် ပိုင်းခြားပြီး သိရတယ်။ အဲဒါ ကျက်ကြွက် တားလှာ မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်ခြင်း ဖြစ်ခြင်းတွေ လိုက်ရှုမင်း ကိုယ်တိုင် တွေ့ရတဲ့ "ကိုယ်တွေ့" တွေပါပဲ"၊ ဒီလိုတွေ့မှ သဘာဝကျတယ်။

အဲဒီလို ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းတွေ ရှုမှတ်ပါများလာတဲ့အခါ အစနဲ့ အဆုံး (ဖြစ်ခနဲ ဖြစ်ခနဲ) လေးတွေ တွေ့ရတယ်၊ ဒါကြောင့် "မမြဲဘူး" လို့ သိလာတယ်၊ ဒါ မှန်တဲ့ ဉာဏ (သမ္မသနဉာဏ်) ပဲ။ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်း နဲ့ ဒုက္ခ ချုပ်တော့ ... အမှ ကောင်းတဲ့ တရားတွေ မပျက်ဘူး လို့ ရှုမင်း ရှုမြဲ သိရတယ်။ ဒါ မှန်တဲ့ ဉာဏ (သမ္မသနဉာဏ်) ပဲ။

အဲဒီလို အဖြစ်အပျက် (အစ, အဆုံး) လေးတွေ ဒီလောက် အထိ မြင်လာပြီး လျှောက်သွားလို့ 'ဒါ မမြဲတဲ့ တရားပဲ' လို့ သုံးသပ်ဆင်ခြင်တာ သမ္မသနဉာဏ် (ဝိပဿနာ ဉာဏ် ၁၀ ပါးမှာ အစ အဆုံး ဉာဏ်) ပါ ဖြစ်ချည် ပျက်ချည်နဲ့ ဒုက္ခ တွေ ချည်းပဲ။ ဖြစ်ပြီး ပျက်, ဖြစ်ပြီး ပျက် တာတွေ [illegible] တရားတွေ မဟုတ်ဘူး၊ [illegible] တရားတွေ နှိပ်စက်တဲ့ အားကိုးစရာ တရားတွေ မဟုတ်ဘူး၊ ဒုက္ခ တွေ ချည်းပဲ လို့ သဘောပေါက်တယ်၊ ဒါက သမ္မသနဉာဏ်ပဲ။

ဒီမှာ ဒုက္ခ ဆိုတာကို အဓိပ္ပါယ်ကောက်တဲ့ သဘော (ဝေဒနာ ဒုက္ခ/ ဝေဒယိတ ဒုက္ခ) မဟုတ်ဘူး။ နှိပ်စက်အားလုံး [illegible] တရား မမြဲတဲ့ တရား, [illegible] ဖြစ်လို့ ကြောင်းကျိုး [illegible] တဲ့ သဘော (သင်္ခါရ ဒုက္ခ) လို့ ဒုက္ခ လို့ ဆိုပါတယ် (dukkha due to condition) ဒါလို သင်္ခါရ ဒုက္ခကို သိတယ်။ ဝိပဿနာ တရားမှာ ဒီ သင်္ခါရ ဒုက္ခ/ သင်္ခါရ ဒုက္ခကို မြင်ကြည့် [illegible] ပါတယ်။

အဓိပ္ပါယ်တဲ့ ဝေဒနာ ဒုက္ခ/ ဝေဒယိတ ဒုက္ခကို [illegible] (ပုံပြင်) အကောင်း (အားကိုး [illegible]) လို့ရှိတယ်, အားကိုး လောက်တာ လို့ရှိတယ်

နာတာကို အတွင်း [illegible] "ငါ နာတယ်" လို့ သိတဲ့ [illegible] သိတဲ့ ပညာ (ရှေ့က [illegible]) ဝိပဿနာ [illegible] ဝိပဿနာ [illegible] ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတယ် လို့ [illegible] ပါတယ်, အားကိုး လောက်ပါတယ်

သုခ (pleasure) နဲ့ ဒုက္ခ (pain) တွေက ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းတို့ [illegible] သင်္ခါရ ဒုက္ခ မှာ ပါဝင်ပါတယ်။ သုခ ရော ဒုက္ခ ပါ မမြဲလို့ [illegible] ကြောင်းကျိုး [illegible] ပါတယ် လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ သုခ, ဒုက္ခ နဲ့ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာ အားလုံး [illegible] (သင်္ခါရ ဒုက္ခ) ချည်းပဲ [illegible] သင်္ခါရ ဒုက္ခ ချည်းပဲ လို့ ဆိုပါသည်

Everything in the world is caused, so သင်္ခါရ constitutes everything in the world. Even when you may be enjoying something, good food or a movie or some sense pleasures, you are actually suffering, because the enjoyment does not last. It has a beginning and end. It arises and disappears immediately after arising, so it is impermanent. Because it is impermanent, it is dukkha.

သံခိတ္တေန ပဉ္စုပါဒါနက္ခန္ဓာ ဒုက္ခာ.

In short, five aggregates of clinging are dukkhā.

Why?

One criterion for dukkha is that whatever is impermanent will also be dukkha. According to this definition, pleasant, unpleasant or equanimous feelings and everything else are impermanent. Since everything is impermanent, everything is dukkha.

What is the impermanence?

Anything that has a beginning and an end is impermanent.

When something has a beginning, it must have an end. When there is an arising ~~or fading away~~ there must ~~surely~~ surely be disappearing or fading away. When something is rising or fading away, coming into being and disappearing, it is impermanent. It is said to be oppressed by this coming into being and

disappearing at every moment. When something is oppressed, it is dukkha. Anything that has a beginning and an end is impermanent, and anything that is impermanent is dukkha.

ဒုက္ခ is equal to impermanence. ~~or~~ So impermanence is called ဒုက္ခ. Why? ~~It is oppressed by the impermanence.~~

Because it is oppressed by the impermanence
(ဥဒယဗ္ဗယ ပီဠနဋ္ဌေန ဒုက္ခံ)

Or it is in terror of death i.e. it is afraid of death
(ဒုက္ခံ ဘယဋ္ဌေန).

IN အနတ္တလက္ခဏ သုတ် says.

What do you think of this, O monks? Is corporeality etc. permanent or impermanent?

Impermanent, Sir.

That which is impermanent, is it painful or pleasant OR bad or good.

very bad, Sir.

Here sutta says

That which is impermanent is dukkha, or bad.

It is dukkha, painful because of inherently painful nature of five aggregates of corporeality, etc. which

which arise, deteriorate and disappear.
It is also subject to change (viparināma dhamma) i.e the five aggregates are constantly coming into being, falling into decay and succumbing to dissolution.

Contemplation of this process is dukkhānupassanā as well as aniccānupassanā and anattānupassanā.

[illegible]

confrontation. [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] common [illegible]

[illegible]

ဘုန်း၊

တပည့်တော် 9:30Am <07/13/95> မှာ ထွက်လာကတည်းက

တံခါးခေါက် ပြီ. လာမေးမှာကို ဘုန်း၊ ကျိန်း နေတယ်

ဝင်ပြီ. အပြင် မှာပဲ ကပ် ခဲ့တယ်။

Tony + ဂီဂီ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

(1) [illegible]

(2) [illegible]

(3) [illegible]

(4) [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

through the six doors of sensory cognition

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] ၆-၅-၁၉

[illegible]

၆×၅=၃၀

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] (what is right/wrong?)

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

The yogi who notes every psycho-physical phenomenon becomes aware of its real nature. Thus he focuses his attention on the bending of his arms or legs and he realizes the elements of rigidity and ~~m~~ motion. This means right view/understanding in connection with vāyodhātu. Without mindfulness there will arise illusion ([illegible]) of "It is hand", "It is man's hand.", and so forth (wrong view). Only mindful yogi sees things as they really are.

[illegible] bending [illegible] regidity [illegible]

[illegible] moving [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

tenacious keeping a firm hold on an obj

[illegible]

[illegible]

Influenced by [illegible], [illegible] consciousness otherwise

[illegible]

called [illegible] tenaciously holds on to the

[illegible]

objs. ([illegible]) which appear as death

[illegible]

approaches.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Because of this tenacious clinging to the objects seen at death's door,

[illegible] the moment after death consciousness

၁၉၉ vanishes

[illegible] consciousness relinking arising

arises holding onto the last seen objects

to give rise to new birth.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

fearful [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

(1) [illegible]

(2) [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]
[illegible] ~~non-returner,~~ [illegible]
[illegible]
[illegible] non-returner [illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] (third stage of sainthood) [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible] * Rebirth. [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]